



# 12月 こんだて



熱量 443 kcal タンパク質 17.8 g (ひよこ)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
	12 ・ 26	ごはん 煮魚 かぶのあんかけ煮	米 鯛 砂糖 醤油 かぶ 人参 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉		5 ・ 19	ごはん 手羽元のさっぱり煮 卵の花	(5日) マヨネーズラスク 食パン マヨネーズ (19日) クロワッサン 牛乳
(月)	味噌汁	ソーメン 法蓮草 人参 昆布 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	大根 わかめ 昆布 味噌	牛乳
	13 ・ 27	ごはん (13日)おかかごはん 鶏煮 ナムル	米 米 鯉節 薄口醤油 ごぼう 人参 味付け海苔 鶏もも肉 砂糖 醤油 小松菜 きゃべつ 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白胡麻		6 ・ 20	ごはん カラフルオムレツ 野菜のポトフ風煮	わかめおにぎり 米 わかめ 砂糖 醤油 白胡麻
(火)	味噌汁	麩 わかめ 昆布 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	麩 小松菜 昆布 味噌	牛乳
	14 ・ 28	ごはん クリームシチュー マカロニサラダ	米 鶏こま肉 南瓜 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油		7	和風うどん 野菜サラダ	豚汁 豚肉 大根 人参 きゃべつ ごぼう 青葱 しめじ 油揚げ こんにゃく 昆布 味噌 牛乳
(水)			(14日)ジャムサンド 食パン 苺ジャム (28日) スナックスティックパン 牛乳	(水)	コンソメスープ	じゃが芋 コーン 人参 コンソメ 昆布	牛乳
	1 ・ 15	ごはん 肉豆腐の卵とじ風 たたきごぼう	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 青梗菜 卵 砂糖 醤油 片栗粉 油 ごぼう 砂糖 醤油 白胡麻		8 ・ 22	ごはん 煮魚 根野菜のおかか煮	薩摩芋バター 薩摩芋 バター グラニュー糖
(木)	味噌汁	薩摩芋 青葱 油揚げ 昆布 味噌	焼きうどん うどん 豚肉 人参 きゃべつ もやし ソース	(木)	澄まし汁	白菜 青葱 昆布 鯉節 薄口醤油	牛乳
	2 ・ 16	ごはん おでん 味噌汁	米 大根 じゃが芋 人参 うずら卵 豆腐 砂糖 醤油 昆布 きゃべつ わかめ 昆布 味噌		9	ごはん ミートローフ ポテトサラダ	蒸しパン 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 マーガリン ベーキングパウダー
(金)			米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 油 砂糖 豆腐 牛乳	(金)	味噌汁	豆腐 玉葱 昆布 味噌	牛乳
	3	ごはん 煮物 味噌汁	米 豚ミンチ 薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 豆腐 青葱 人参 昆布 味噌		10 ・ 24	ささみうどん 大根の和え物	黒糖ロールパン 牛乳
(土)			バターロールパン 牛乳	(土)			牛乳
備考	21日(水)もちつき大会 *豚汁 豚肉 大根 人参 きゃべつ ごぼう 青葱 昆布 味噌 *牛乳			23日(金)クリスマス会 *バターロールパン ロールパン *ミートローフ 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 *ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 コーン マヨネーズ *コンソメスープ きゃべつ 玉葱 コンソメ 昆布 (おやつ)*クリスマスバフェ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン果汁 ベーキングパウダー *米粉クッキー 米粉 砂糖 マーガリン コーンスターチ ・苺 黄桃 ・牛乳			



\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。  
\*☆マークは、新メニューです。

\*保育園では、ひよこぐみは、麦、玄米、きのご類、練り物(竹輪、さつま揚げ、かまぼこ)、ウインナー、ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレーは味が濃く噛みにくいので抜いています。